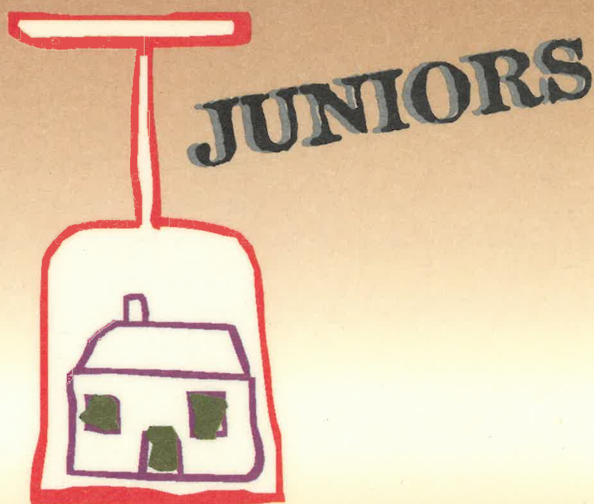
Gezinnen onder invloed



EEN PROGRAMMA VOOR JONGEREN UIT GEZINNEN MET ALCOHOLPROBLEMEN,
ontwikkeld door de afdeling voor afhankelijkheidsstoornissen "Ter Dennen" van de Psychiatrische Kliniek Broeders Alexianen te Tienen

Invloedrijke gezinnen

VAD

VAD - E. Tollenaerestraat 15 - 1020 Brussel - Tel. 02/423.03.33 - Fax 02/423.03.34
Website: www.vad.be - E-mail: vad@vad.be

Projectbegeleiding

C. Coolen-Perednia psycholoog-psychotherapeut

M. Koninckx psycholoog-psychotherapeut projectcoördinator

Dr. Ansoms psychiater, diensthoofd van de afdeling voor afhankelijkheidsstoornissen Ter Dennen
Psychiatrische Kliniek Broeders Alexianen - Tienen

Dr. P. Bijttebier psycholoog, postdoctoraal onderzoeker
FWO Vlaanderen - departement Psychologie KU Leuven

Gezinnen onder invloed
Invloedrijke gezinnen

programma voor ouders
en jongeren
uit gezinnen waar alcohol
een belangrijke rol speelt

Informatie !

Ondersteuning





zodat kinderen gewoon kind
en ouders gewoon ouder kunnen zijn

Voornaam

Klas

Hobby's

Broers

Zussen

Lievelingsdier

Ik word later

Lievelingsgerecht

Favoriete zanger, zangeres, groep

Favoriete TV-programma's

Ik hou niet van

WE MAKEN AFSPRAKEN IN DEZE GROEP

① ....

② ....

③ ....

④ ....

⑤ ....

⑥ ....

⑦ ....

⑧ ....

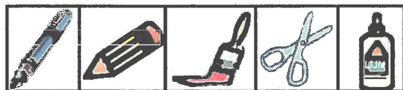


Eerste sessie

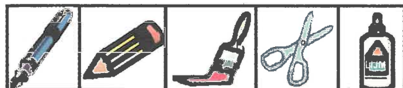
Wat is alcohol?

Alcohol en mensen die alcohol drinken komen we vaak tegen.

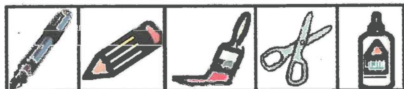
IN DE WINKEL



ALS WE FEESTEN



IN DE RECLAME, OP DE TELEVISIE



Waar heb je al alcohol gezien of mensen zien drinken?

✐ ....

✐ ....

✐ ....

✐ ....

Heb je soms zelf al alcohol gedronken of geproefd?

✐ ....

....

Hoe vond je dat?

✐ ....

....

WAAROM DEZE GROEP?

Alcohol is thuis een probleem.

Bij veel kinderen thuis drinken vader of moeder te veel.

Het is belangrijk dat je hiermee goed leert omgaan.

HOE KAN JE ER GOED MEE LEREN OMGAAN?

1. DOOR MEER TE WETEN

Hoe kan je meer te weten komen?

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

VIDEOBESPREKING

We hebben samen naar de video gekeken.

Wat hebben we opgemerkt?

① ....

....

....

....

....

....

② ....

....

....

....

....

....

③ ....

....

....

....

....

....

④ ....

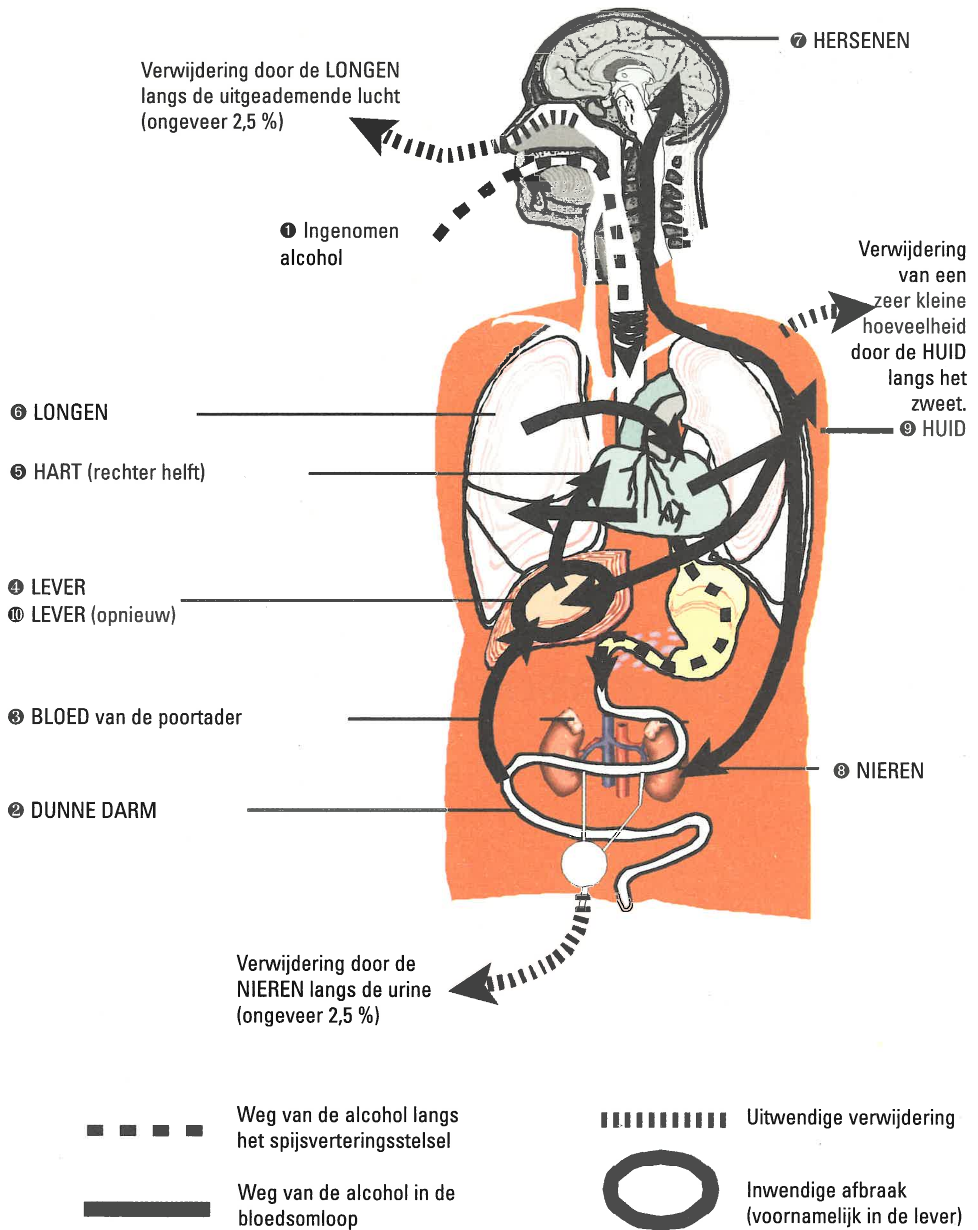
....

....

....

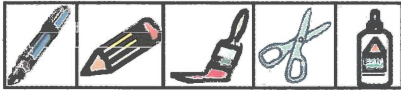
....

....



❼ HERSENEN
Verwijdering door de LONGEN
langs de uitgeademende lucht
(ongeveer 2,5 %)
❶ Ingenomen
alcohol
Verwijdering
van een
zeer kleine
hoeveelheid
door de HUID
langs het
zweet.
❾ HUID
❻ LONGEN
❺ HART (rechter helft)
❹ LEVER
❿ LEVER (opnieuw)
❸ BLOED van de poortader
❽ NIEREN
❷ DUNNE DARM
Verwijdering door de
NIEREN langs de urine
(ongeveer 2,5 %)
Weg van de alcohol langs
het spijsverteringsstelsel
Uitwendige verwijdering
Weg van de alcohol in de
bloedsomloop
Inwendige afbraak
(voornamelijk in de lever)

2. DOOR NA TE GAAN WAT JE KAN DOEN



3. DOOR EROVER TE SPREKEN

Met wie kan je erover spreken ? . . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

Wat zou je willen zeggen? . . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

WETEN

Wat is er volgens jou prettig aan alcohol? Waarom denk je dat mensen alcohol drinken?

Wat is er volgens jou goed aan alcohol?

Alcohol is een stof die geen smaak, geen kleur en geen geur heeft. Om kleur en smaak te geven worden vruchten toegevoegd. Sommige mensen vinden dit soort drankjes lekker, anderen helemaal niet.

Wat merkt men als men een glaasje drinkt?
Men voelt zich meer ontspannen en vrolijker, men kan meer lachen. Toch is er al een risico: alcohol verdooft, dus gaat men minder snel reageren en wordt het bijvoorbeeld gevaarlijker om met de auto te rijden.

Wat merkt men als men eens te veel drinkt?
Men wordt uitgelaten en uitbundig, men wordt heel boos, men valt in slaap.

Wat merkt men als men vaak te veel drinkt?
Men krijgt problemen met de gezondheid, men wordt afhankelijk, men krijgt thuis ruzie, men heeft problemen op het werk.

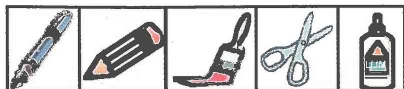
Invloed van alcohol op de gezondheid bij langdurig misbruik

Bij langdurig misbruik kunnen allerlei organen in het lichaam ziek worden, bijvoorbeeld:

- de lever (ontsteking)
- de alvleesklier of de pancreas (ontsteking)
- de maag en de slokdarm (ontstekingen, maagzweer, slechte eetlust)
- de hartspier
- de hersenen:
  - moeilijk de aandacht bij iets kunnen houden, veel vergeten
  - moeilijk kunnen slapen
  - piekeren en ongelukkig zijn

De bloeddruk stijgt, men krijgt een rood aangezicht en men gaat veel zweten.

Papa of mama lijkt soms echt iemand anders, je herkent hem of haar niet en begrijpt niet wat er gebeurt.



OPDRACHT (voor thuis)

Probeer eens op te schrijven waar je de komende 14 dagen alcohol of reclame voor alcohol ziet. Je mag er ook een collage van maken met prentjes die je uit tijdschriften scheurt of je mag er een tekening van maken.
Je zal merken dat je alcohol op heel veel plaatsen ziet, en dat er heel veel volwassenen zijn die alcohol gebruiken.

Als een beetje alcohol prettig is, en veel alcohol gevaarlijk kan zijn, waarom gaan mensen dan te veel drinken?

☞ Als men één glasje drinkt, voelt men zich vrolijker. Na een tijdje heeft men twee, of drie of vier glaasjes nodig om zich even goed te voelen. Het kan ook zijn dat men denkt: ik voel me met één glaasje prettiger, dus zal ik mij met veel glaasjes héél prettig voelen.

☞ Als men al langere tijd elke dag vele glaasjes drinkt, dan denkt het lichaam dat het zonder die drank niet goed kan werken. Men gaat zweten, beven, zich ziek voelen. Als men dan opnieuw drinkt, zegt het lichaam: zo gaat het veel beter, en alles lijkt weer te werken zoals het moet. Toch is dat niet zo, ondertussen wordt het lichaam zieker en zieker.

☞ Het wordt dan ook heel belangrijk om altijd alcochol te hebben, men denkt er altijd aan, men is er altijd mee bezig, men heeft verschrikkelijk veel goesting. (Je kan het een beetje vergelijken met mama die zegt dat je niet mag snoepen: dan heb je misschien juist heel veel zin). Alle echt fijne dingen lijken minder belangrijk te worden.

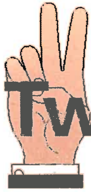
☞ Als men heel veel gedronken heeft, kan het gebeuren dat men de volgende dag niet goed meer weet wat men gedaan heeft of wat er gebeurd is. Dat komt omdat de hersenen niet meer goed werken. Papa of mama zal dan ook vaak zeggen dat het niet waar is, dat hij of zij helemaal niet te veel drinkt. Hij of zij is misschien ook bang dat hij zou moeten stoppen, en denkt misschien dat dat heel moeilijk of zelfs onmogelijk zou zijn. Zo is het ook een beetje: men heeft hulp nodig van de dokter of van de kliniek als men wil stoppen met drinken.

ONTHOUD!

1. ALCOHOLISME IS EEN ZIEKTE

2. KINDEREN HEBBEN ER GEEN SCHULD AAN

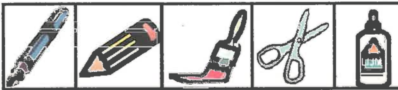
3. KINDEREN KUNNEN HET NIET DOEN STOPPEN, OOK AL WILLEN ZE DAT HEEL GRAAG



Tweede sessie

Wat gebeurt er thuis? De denkpetten

Als papa of mama veel drinken, te veel drinken, dan is het thuis niet meer zo fijn.



Wat kan er gebeuren?

☞ ....

....

....

....

Wat denk je dan?

☞ ....

....

....

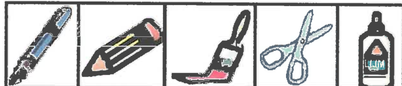
....

Wat voel je dan?

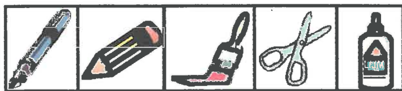
Wat doet je kleine broer of zus? Wat zegt je grote zus of broer?

SPREEK AF MET JE OUDERS, JE BROERS EN ZUSSEN OM TOCH DE GEWONE FIJNE DINGEN TE BLIJVEN DOEN!!!

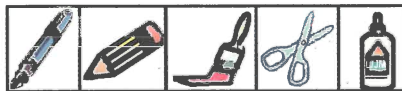
Samen eten 's avonds



Verjaardagen vieren



Bij oma op bezoek gaan 's zondags



Kan jij nog dingen bedenken die je fijn vindt om met de anderen thuis te doen?
Je mag ze opschrijven of tekenen.

DE DENKPETTEN

De MIN-pet





De PLUS-pet

De FEITEN-pet





De VOEL-pet

De IDEE-pet





De PLAN-pet

[Ontwerp figuurtjes denkpetten: Nico Beckers]

Je ziet dat Tibo op elke tekening een andere pet op heeft. Zo zie je dat Tibo op veel verschillende manieren kan denken.



Soms denkt Tibo aan wat er gebeurd is, de FEITEN: hij zet de witte pet op. Hij denkt bijvoorbeeld: morgen heb ik een toets van wiskunde. Of: mama is deze voormiddag 5 keer naar de kast gelopen waar de porto staat.



Met de rode pet op denkt Tibo vooral aan zijn GEVOELENS: oei, oei, ik ben bang voor de wiskundetoets morgen. Of: ik ben boos/bang als mama zo vaak naar die kast loopt.



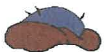
Met de zwarte pet denkt Tibo vooral aan NEGATIEVE dingen: de juf zal mij zeker slechte punten geven want ik ken er niks van. Of: mama zal zeker weer aan het drinken zijn en dan loopt alles weer in het honderd.



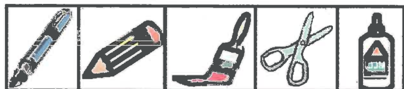
De groene pet is de IDEEËNPET: die helpt Tibo manieren te bedenken om de problemen die hij heeft op te lossen. Ik kan uitleg vragen aan de juf, doen alsof ik ziek ben morgen, vroeger opstaan om nog wat te leren, afkijken van mijn buuman... Of veel beter: ik kan met papa bespreken dat ik bang ben dat mama gaat drinken, ik kan mij met andere dingen bezighouden, met de hond gaan spelen, in mijn dagboek schrijven, een tekening maken, naar de kindertelefoon bellen...



Met de gele pet denkt Tibo POSITIEF: mijn toets wiskunde gisteren viel wel mee, ik zal wel goeie cijfers halen. Of: mama zal wel genezen van haar ziekte.

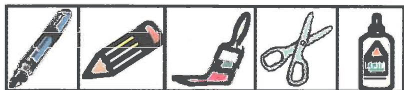


De blauwe pet ten slotte is de OVERZICHTSPET. Je bekijkt de situatie als het ware vanuit een helicopter, en denkt na over je manier van denken. Welke denkpet heb ik nu op?



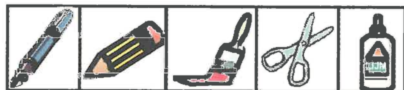
OPDRACHT (voor thuis)

Hoe zou je een olifant wegen? Je bent oppasser in een dierentuin en je moet weten hoeveel medicijn je moet geven.



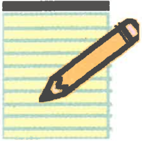
OPDRACHT (voor thuis)

Ontwerp een onderwaterhuis zodat wetenschappers haaien en andere vissen kunnen observeren terwijl die voorbijzwemmen.



OPDRACHT (voor thuis)

Hoe zou je voorkomen dat mensen te hard rijden? (Hard rijden veroorzaakt ongelukken en verdriet.)



TAAK (voor thuis)

Maak een ketting die zo sterk mogelijk is.

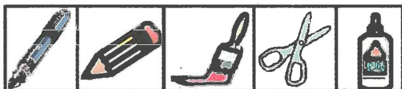


Derde sessie

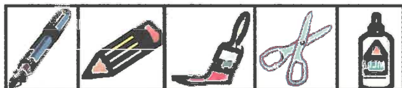
Wat doe jij?

Wat doe je om het thuis prettig en fijn te hebben?

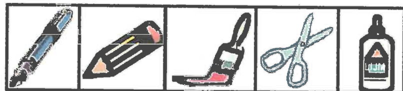
Je maakt zoveel mogelijk grapjes, zodat iedereen kan lachen en weer vrolijk is.



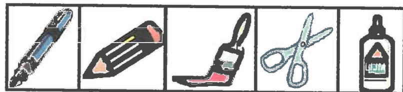
Je probeert mama of papa goed te helpen, goed te zorgen voor je broertjes en zusjes.



Je haalt kattekwaad uit, hebt nogal eens ruzie met de juf of thuis.



Je houdt je vooral stilletjes met je eigen dingen bezig.



Zo zie je dat je zelf al op verschillende manieren geprobeerd hebt thuis een goeie sfeer te maken en je prettiger te voelen. Ook ruzie maken kan soms helpen om de lucht te klaren, en zelf ook wat aandacht te krijgen.

ONTHOUD!

ENKEL PAPA OF MAMA KAN HET DRANKPROBLEEM OPLOSSEN



Vierde sessie

Opkomen voor jezelf

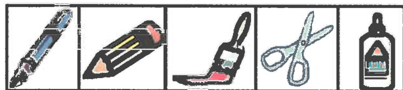
GOED ZORGEN VOOR JEZELF

Als je opgroeit in een gezin waar iemand een alcoholprobleem heeft, is het van groot belang om goed voor jezelf te leren zorgen.
Dat is soms moeilijk: je moet vaak denken aan je papa of mama, of je denkt misschien dat het niet lief is als je dingen voor jezelf doet, met je vriendinnetjes bezig bent, of je je graag wil amuseren.
Toch is dat juist wel goed. Prettige dingen doen voor jezelf, met vrienden sporten of naar de scouts gaan, dat helpt om je goed te voelen. Als jij je ongelukkig voelt, zal je papa of mama zich daarom niet beter voelen.

Hoe kan je goed voor jezelf zorgen?

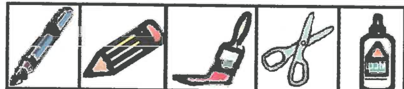
OP SCHOOL

Je best doen op school is belangrijk: zo werk je aan je eigen toekomst. Maak je huiswerk en leer je lessen, zorg dat je in huis een rustig plekje hebt of ga bij een vriend of vriendinnetje werken.



VRIJE TIJD

Zoek een hobby die je prettig vindt en die ontspannend is. Ga naar de scouts of het voetbal, ook al ben je ongerust dat papa die namiddag op café zal gaan. Ga spelen bij vriendjes, lees boeken, doe aan sport. Als jij het zelf fijn hebt, kan dat de sfeer thuis alleen maar ten goede komen.



Bedenk vijf leuke dingen over jezelf (rondje opscheppen).

① ....

② ....

③ ....

④ ....

⑤ ....

JIJ BENT DE MOEITE WAARD!

OPKOMEN VOOR JEZELF

Vrienden maken helpt om je prettig te voelen. Toch weten we niet altijd goed hoe we dat moeten doen. We zoeken samen een aantal tips die je daarbij kunnen helpen. Hoe reageer je op klasgenootjes die vervelende dingen zeggen, of die je pesten? Hoe laat je iemand merken dat je hem graag mag? Hoe maak je het weer goed na een ruzie?

TIPS

....

....

....

....

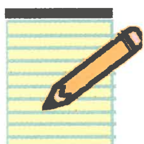
Wie zijn jouw beste vrienden (vriendinnen)?

....

....

....

....



OEFENING (voor thuis)

- ❒ Neem de telefoon en vraag vriend(in) nr. 1 samen iets te gaan doen.
- ❒ Geef vriend(in) nr. 2 een complimentje over zijn (haar) kleding.
- ❒ Vraag op school aan vriend(in) nr. 3 om naast je te komen zitten in de cafetaria of de eetzaal.



Vijfde sessie

Wat hebben we geleerd?

MAAK EEN COLLAGE OF TEKENING OVER WAT JE DE AFGELOPEN WEKEN GELEERD HEBT.

WAT VOND JE FIJN AAN DE BIJEENKOMSTEN?

....

....

....

....

....

....

WAT ZOU ER NOG MEER MOETEN GEBEUREN?

....

....

....

....

....

....

Heb je nog vragen, opmerkingen of ideeën, dan kan je ons altijd bellen, schrijven of e-mailen.

Gegevens van begeleider(s):

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

VAD

Wettelijk depotnummer : D/2002/6030/2
V.U.: S. Ansoms, VAD, E. Tollenaerestraat 15 • 1020 BRUSSEL
Een uitgave van de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw